

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kesehatan Mental

2.1.1 Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah individu yang terbebas dari gejala psikiatri atau penyakit mental, terwujudnya keharmonisan antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan atas kemampuan dirinya, kemampuan yang dimiliki untuk menyesuaikan diri antar manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat (Bukhori, 2012)

Menurut Notosoedirdjo & Latipun terdapat beberapa pengertian kesehatan mental, yaitu: (a) karena tidak sakit, (b) tidak jatuh sakit akibat stressor, (3) sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya, dan (4) tumbuh dan berkembang secara positif.

a. Sehat Mental Karena Tidak Mengalami Gangguan Mental

Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang tahan terhadap sakit jiwa atau terbebas dari sakit dan gangguan jiwa. Pengertian ini bersifat dikotomis, bahwa orang yang berada dalam keadaan sakit atau sehat sehat psikisnya. Sehat jika tidak terdapat sedikitpun gangguan psikis dan jika ada gangguan psikis

makan diklasifikasikan sebagai orang sakit. Dengan kata lain sehat dan sakit mental itu bersifat nominal yang dapat dibedakan kelompok-kelompoknya. Sehat dengan pengertian “terbebas dari gangguan”, berarti jika ada gangguan sekalipun sedikit adanya, seseorang itu di anggap tidak sehat.

b. Sehat Mental Jika Tidak Sakit Akibat Adanya Stressor

Seseorang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menahan diri untuk tidak jatuh sakit akibat stressor (sumber stres). Seseorang yang tidak sakit meskipun mengalami tekanan-tekanan maka dianggap orang yang sehat. Pengertian ini menekankan pada kemampuan individual merespon lingkungannya.

c. Sehat Mental Jika Sejalan Dengan Kapasitasnya dan Selaras dengan Lingkungannya.

Individu yang sehat mentalnya jika terbebas dari gejala psikiatris dan individu tersebut berfungsi secara optimal dalam lingkungan sosialnya. Seseorang yang dikatakan sehat mental jika sesuai dengan kapasitasnya diri sendiri, dapat hidup tepat yang selaras dengan lingkungan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana kepribadian, emosional, intelektual dan fisik seseorang tersebut dapat berfungsi secara optimal, dapat beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan dan stressor, menjalankan kapasitasnya selaras dengan lingkungannya, menguasai lingkungan, merasa nyaman dengan diri sendiri, menemukan penyesuaian diri yang baik terhadap tuntutan sosial dalam budayanya, terus menerus bertumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan

menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

d. Sehat Mental Karena Tumbuh dan Kembang Secara Positif

Kesehatan mental merupakan orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian dalam berpartisipasi memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya (Notosoedirdjo, 2007)

2.1.2 Prinsip Dalam Kesehatan Mental

Menurut Schbeiders (dalam Notosoedirdjo & Latipun, 2014) ada lima belas prinsip yang harus diperhatikan dalam memahami kesehatan mental. Prinsip ini berguna dalam upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental serta pencegahan terhadap gangguan-gangguan mental. Prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

1. Prinsip yang didasarkan atas sifat manusia, meliputi:
 - a. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan atau bagian yang tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.
 - b. Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik, perilaku manusia harus sesuai dengan sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelektual, religius, emosional dan sosial.
 - c. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, yang meliputi pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.
 - d. Dalam pencapaian khususnya dalam memelihara kesehatan dan penyesuaian kesehatan mental, memperluas tentang pengetahuan diri

sendiri merupakan suatu keharusan

- e. Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, yang meliputi: peneceimaan diri dan usaha yang realistik terhadap status atau harga dirinya sendiri.
 - f. Pemahaman diri dan penerimaan diri harus ditingkatkan terus menerus memperjuangkan untuk peningkatan diri dan realisasi diri jika kesehatan dan penyesuaian mental hendak dicapai.
 - g. Stabilitas mental dan penyesuaian yang baik memerlukan pengembangan terus menerus dalam diri seseorang mengenai kebaikan moral yang tertinggi, yaitu: hukum, kebijaksanaan, ketabahan, keteguhan hati, penolakan diri, kerendahan hati, dan moral.
 - h. Mencapai dan memelihara kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada penanaman dan perkembangan kebiasaan yang baik.
 - i. Stabilitas dan penyesuaian mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas untuk mengubah meliputi mengubah situasi dan mengubah kepribadian.
 - j. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan perjuangan yang terus menerus untuk kematangan dalam pemikiran, keputusan, emosionalitas dan perilaku.
 - k. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental dan kegagalan dan ketegangan yang ditimbulkannya.
2. Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan lingkungannya,

meliputi:

- a. Kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada hubungan interpersonal yang sehat, khususnya didalam kehidupan keluarga.
 - b. Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran tergantung kepada kecukupan dalam kepuasan kerja.
 - c. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan sikap yang realistik yaitu menerima realitas tanpa distorsi dan objektif.
3. Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan Tuhan, meliputi:
- a. Stabilitas mental memerlukan seseorang mengembangkan kesadaran atas realitas terbesar daripada dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.
 - b. Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya (Notosoedirjo, 2014).

2.1.3 Manifestasi Mental Yang Sehat

Manifestasi mental yang sehat (secara psikologis) menurut Maslow dan Mittlemenn adalah sebagai berikut:

1. *Adequate of security* (rasa aman yang memadai). Perasaan merasa aman dalam hubungan dengan pekerjaan , sosial, dan keluarganya.
2. *Adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai), yang mencakup : (a) harga diri yang memadai, yaitu merasa ada nilai yang sebanding pada diri sendiri dan prestasinya, (b) memiliki perasaan berguna akan diri sendiri , yaitu perasaan yang secara moral masuk akal, dengan perasaan tidak diganggu oleh rasa bersalah yang berlebihan, dan mampu mengenal beberapa hal yang secara sosial dan personal tidak

dapat diterima oleh kehendak umum yang selalu ada sepanjang kehidupan di masyarakat.

3. *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai , dengan orang lain), hal ini ditandai oleh kemampuan membentuk ikatan emosional secara kuat dan abadi, seperti hubungan persahabatan dan cinta, kemampuan memberi ekspresi yang cukup pada ketidaksukaan tanpa kehilangan kontrol, kemampuan memahami dan membagi rasa kepada orang lain , kemampuan menyenangkan diri sendiri dan tertawa.
4. *Efficient contact with reality* (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas) kontak ini sedikitnya mencakup tiga aspek, yaitu dunia fisik, sosial, dan diri sendiri atau internal. Hal ini ditandai (a) tidak adanya fantasi yang berlebihan, (b) mempunyai pandangan yang realistis dan pandangan yang luas terhadap dunia, yang disertai dengan kemampuan menghadapi kesulitan hidup sehari-hari, misalnya sakit dan kegagalan dan (c) kemampuan untuk berubah jika situasi eksternal tidak dapat dimodifikasi dan dapat bekerjasama tanpa merasa tertekan.
5. *Adequate bodily and ability to gratify them* (keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya). Hal ini ditandai dengan (a) suatu sikap yang sehat terhadap fungsi jasmani. (b) kemampuan memperoleh kenikmatan kebahagiaan dari dunia fisik dalam kehidupan ini, seperti makan, tidur, dan pulih kembali dari kelelahan, (c) kehidupan seksual yang wajar, keinginan yang sehat untuk memuaskan tanpa rasa takut dan konflik, (d) kemampuan bekerja, (e) tidak adanya kebutuhan yang berlebihan untuk mengikuti dalam berbagai aktivitas.

6. *Adequate self-knowledge* (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar).
Termasuk di dalamnya (a) cukup mengetahui tentang motif, keinginan, tujuan, ambisi, hambatan, kompetensi, pembelaan, dan perasaan rendah diri, (b) penilaian yang realistis terhadap diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan.
7. *Integration and consistency of personality* (kepribadian yang utuh dan konsisten). Ini bermakna (a) cukup baik kepribadiannya, kepandaian, berminat dalam beberapa aktivitas, (b) memiliki prinsip moral dan kata hati yang tidak terlalu berbeda dengan pandangan kelompok, (c) mampu untuk berorientasi, dan (d) tidak ada konflik-konflik besar dalam kepribadiannya dan tidak disosiasi terhadap kepribadiannya.
8. *Adequate life goal* (memiliki tujuan hidup yang wajar). Hal ini berarti (a) memiliki tujuan hidup yang sesuai dengan dirinya sendiri dan dapat dicapai, (b) mempunyai usaha yang cukup dan tekun dalam mencapai tujuan, dan (c) tujuan itu bersifat baik untuk diri sendiri dan masyarakat.
9. *Ability to learn from experience* (kemampuan untuk belajar dari pengalaman).
Kemampuan untuk belajar dari pengalaman hidupnya sendiri. Bertambahnya pengetahuan, kemahiran, dan keterampilan mengerjakan sesuatu berdasarkan hasil pembelajaran dan pengalamannya.
10. *Ability to satisfy the requirements of the group* (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok). (a) individu harus dapat memenuhi tuntutan kelompok dan mampu menyesuaikan diri dengan anggota kelompok yang lain tanpa harus kehilangan identitas pribadi dan diri sendiri, (b) dapat menerima norma-norma yang berlaku dalam kelompoknya, (c) mampu menghambat dorongan dan hasrat diri sendiri yang dilarang oleh kelompoknya, (d) mau

berusaha untuk memenuhi tuntutan dan harapan kelompoknya: ambisi, ketepatan, persahabatan, rasa tanggung jawab (Notosoedirjo, 2014).

Hal yang penting dalam meningkatkan kesehatan mental adalah sikap yang dimiliki individu dan kelompok masyarakat. Sikap-sikap tersebut yang termasuk dalam segi pandangan kesehatan mental yaitu (1). Sikap menghargai diri sendiri, (2). Sikap memahami dan menerima keterbatasan diri sendiri dan keterbatasan orang lain, (3) sikap memahami kenyataan bahwa semua tingkah laku ada penyebabnya, (4). Sikap memahami dorongan untuk aktualisasi diri (Yustinus, 2007)

Orang yang bermental sehat adalah mereka yang memiliki ketenangan batin dan kesegaran jasmani. Untuk memahami jiwa yang sehat, dapat diketahui dari beberapa karakteristik seseorang yang memiliki mental yang sehat. Berikut karakteristik mental yang sehat adalah :

a. Terhindar dari Gangguan Jiwa

Zakiah Daradjat (1975) mengemukakan perbedaan antara gangguan jiwa (neurose) dengan penyakit jiwa (psikose), yaitu:

1. Neurose yaitu gangguan jiwa yang meliputi keseluruhan kepribadian, sehingga penderita tidak bisa menyesuaikan diri dalam norma-norma hidup yang wajar.
2. Psikose yaitu kepribadian yang terganggu, dan selanjutnya menyebabkan kurang mampu menyesuaikan diri dengan wajar, dan tidak sanggup memahami problemnya.

b. Dapat menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) merupakan proses untuk memperoleh atau memenuhi kebutuhan (*needs satisfaction*), dan mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu dengan cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal apabila dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalahnya secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma agama.

c. Memanfaatkan potensi semaksimal mungkin

Individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya, dalam kegiatan-kegiatan yang positif dan konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. pemanfaatan itu seperti dalam kegiatan-kegiatan belajar (di rumah, sekolah atau dilingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, pengembangan hobi, dan berolahraga.

d. Tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responnya terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan atau orang lain. dia mempunyai prinsip bahwa tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan dirinya sendiri di atas kerugian orang lain. Segala aktivitasnya di tujukan untuk mencapai kebahagiaan bersama.

2.1.4 Gejala Kesehatan Mental Yang Terganggu

Gangguan mental yaitu semua perilaku dan keadaan emosi yang menyebabkan seseorang menderita, atau perilaku merusak diri sendiri, dan akan memiliki dampak negatif yang serius terhadap kinerja seseorang atau kemampuan berinteraksinya dengan orang lain, serta dapat membahayakan orang lain atau suatu komunitas (Carole & Carol, 2008)

Gangguan mental biasanya berupa gejala-gejala sebagai berikut.

- a. Banyak konflik batin. Dada rasa tersobek-sobek oleh pikiran dan emosi yang antagonis bertentangan. Hilangnya harga diri dan kepercayaan diri. Selalu merasa tidak aman dan dikejar oleh suatu pikiran atau perasaan yang tidak jelas hingga ia merasa cemas dan takut. Menjadi agresif, suka menyerang bahkan ada yang berusaha membunuh orang lain atau melakukan usaha bunuh diri (agresivitas ke dalam).
- b. Komunikasi sosial terputus dan adanya disorientasi sosial. Timbul delusi-delusi yang menakutkan atau dihindari *delusion of grandeur* (merasa dirinya paling super). Selalu iri hati dan curiga. Ada kalanya dihindari *delusion of persecution* atau *khayalan* dikejar-kejar sehingga menjadi sangat agresif, berusaha melakukan pengrusakan, atau melakukan destruksi diri dan bunuh diri.
- c. Ada gangguan intelektual dan gangguan emosional yang serius. Penderita mengalami ilusi, halusinasi berat dan delusi. Selain itu, kurangnya pengendalian emosi dan selalu bereaksi berlebihan (overreacting). Selalu berusaha melarikan diri dari dalam dunia fantasi, yaitu dalam masyarakat emu yang diciptakan dalam khayalan. Merasa aman dalam dunia fantasinya. Orang luar

dihukum dan dihindari sebab mereka itu dianggap “berdosa, kotor, jahat”. Maka dari itu, realitas sosial yang dihayati menjadi kacau balau. Juga kehidupan batinnya menjadi kalut, kusut, dan keribadiannya pecah berantakan (Paisol, 2015).

2.1.5 Gangguan Kepribadian

Gangguan kepribadian adalah suatu kondisi yang menyebabkan penderitanya memiliki pola pikir dan perilaku yang tidak sehat dan berbeda dari rata-rata orang biasanya. Selain pola pikir yang tidak sehat, kondisi yang juga dikategorikan sebagai penyakit mental ini bisa membuat penderitanya sulit untuk merasakan, memahami, atau berinteraksi dengan orang lain. Tentu saja bisa menyebabkan masalah dalam situasi sosial. Tidak jarang hubungan penderita gangguan kepribadian dengan orang lain di lingkungan rumah, sekolah, bisnis, atau pekerjaan menjadi terbatas. Gangguan Kepribadian menurut DSM-IV terbagi kedalam 3 kluster dengan 10 macam gangguan kepribadian, yaitu:

- a. Cluster 1, merupakan kelompok individu yang aneh atau eksentrik.

Terdiri dari 3 kelompok, yaitu :

1. Paranoid Deskripsi : ketidakpercayaan atau kecurigaan yang pervasif terhadap orang lain, merasa orang lain dengki kepadanya.

2. Skizoid Deskripsi : pola pervasif dari pelepasan diri dari hubungan sosial dan ekspresi emosi yang sangat terbatas dalam hubungan interpersonal.
3. Skizotipal Deskripsi : pola defisit sosial dan interpersonal yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman akut dengan berkurangnya kapasitas untuk menjalin hubungan dekat dan ditandai oleh adanya distorsi kognitif atau perseptual dan perilaku yang eksentrik.

b. Cluster II, merupakan kelompok individu yang dramatis, emosional, atau eratik. Terdiri dari :

1. Histrionik Deskripsi : pola pervasif dari emosi yang berusaha mencari perhatian.
2. Narsistik Deskripsi : pola pervasif dari grandiositas (merasa hebat) dalam fantasi maupun perilaku, ingin dikagumi orang dan kurang empati.
3. Antisosial Deskripsi : pola pervasif dari ketidakpedulian dan pelanggaran terhadap hak-hak orang lain.
4. Borderline Deskripsi : pola pervasif dari ketidakstabilan hubungan interpersonal, citra-diri, afek, dan pengendalian impuls (rangsangan).

c. Cluster III, merupakan individu yang pencemas atau ketakutan.

Kelompok ini terdiri dari :

1. Avoidan (menghindar) Deskripsi : pola pervasif dari hambatan sosial, perasaan tidak adekuat, dan hipersensitivitas terhadap evaluasi negatif.
2. Dependent Deskripsi : kebutuhan yang pervasif dan eksematis untuk diurus orang lain yang menghasilkan perilaku submisif dan "lengket" takut berpisah.
3. Obsesif-kompulsif Deskripsi : pola pervasi dari terobsesinya (preokupasi) dengan keteraturan, perfeksionis, serta kontrol mental dan interpersonal dengan mengorbankan fleksibilitas, keterbukaan, dan efisiensi (Ichsan, 2014)

2.1.6 Gangguan Pola Kepribadian

Kelompok ini meliputi tipe-tipe kepribadian di mana ketidakmampuan menyentuh diri terungkap dalam pola tingkah laku abnormal sepanjang hidup. Gangguan-gangguan pola kepribadian adalah gangguan-gangguan berat yang memberikan sedikit kemampuan kepada individu untuk menangani situasi-situasi yang menekan. Tipe-tipe gangguan pola kepribadian yang terpenting adalah gangguan kepribadian paranoid, gangguan kepribadian skizoid, gangguan kepribadian skizotipal, dan gangguan kepribadian perbatasan.

a. Gangguan Kepribadian Paranoid

Kepekaan tajam dalam hubungan-hubungan antarpribadi yang disertai dengan kecenderungan untuk memproyeksikan perasaan-perasaan curiga, cemburu yang ekstrem, dan iri hati dalam hubungan-hubungan itu merupakan ciri yang sangat khas dari kepribadian paranoid. Orang yang menderita gangguan kepribadian paranoid curiga dan tidak percaya tanpa alasan terhadap orang-orang lain dan ia tetap berpendapat bahwa orang lain menjadi ancaman bagi dirinya meskipun terdapat bukti yang kuat bahwa sikapnya tidak dapat dibenarkan.

Karena orang yang menderita gangguan ini beranggapan bahwa ancaman-ancaman datang dari orang-orang yang berada di sekitarnya, maka ia akan menjadi cemas, tidak ramah, tanpa humor, dan suka berdebat dan ia sering ‘membesar-besarkan masalah yang kecil’. Tidak adanya kepercayaan terhadap orang-orang lain dan tingkah lakunya yang protektif mungkin akan merusak hubungan-hubungan antarpribadi dan performansi dirinya di bidang pekerjaan. Tetapi, orang yang mengalami gangguan ini sering bekerja dengan sangat keras (ia berpikir bahwa ia harus mendahului orang-orang lain).

Gangguan kepribadian paranoid cenderung tidak memiliki kemampuan menyatakan perasaan negatif terhadap orang lain, selain itu mereka juga tidak kehilangan hubungan dengan dunia nyata, dengan kata lain berada dalam kesadaran saat mengalami kecurigaan secara berlebihan. Penderita akan merasa sangat tidak

nyaman untuk berada dengan orang lain, walaupun lingkungan tersebut ialah lingkungan yang hangat dan ramah. Dimana dan bersama siapa mereka akan memiliki ketakutan akan dikhianati dan dimanfaatkan oleh orang lain.

b. Gangguan Kepribadian Skizoid

Gangguan kepribadian skizoid adalah tidak tertarik kepada orang-orang lain atau hubungan-hubungan sosial. Orang yang menderita gangguan kepribadian skizoid tidak hanya tidak bergaul dengan orang lain, tetapi ia juga jarang memberikan respons terhadap orang-orang lain. Orang yang mengalami skizoid adalah orang yang menyendiri, tidak mampu memasuki hubungan-hubungan antarpribadi yang hangat. Orang yang mengalami gangguan skizoid juga memperlihatkan emosi yang sangat sedikit, dan dengan demikian mereka kelihatannya menjauhkan diri, tanpa humor, emosinya tumpul. Terlihat pada awal kehidupannya, dan biasanya diikuti oleh ketakutan, menghindari persaingan, tidak emosional. Semasa kanak-kanan, biasanya sangat penurut, sangat pemalu, dan suka menyendiri, serta sangat sensitif. Sifat-sifat ini menjadi sangat jelas pada permulaan masa remaja, lebih-lebih sifat menyendiri dan introvert (Yustinus, 2007)

2.1.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental yaitu sebagai berikut :

a. Faktor Biologis

Manusia mengenal dirinya bermula dari dimensi biologis dan manusia memanfaatkan anggota badannya untuk memenuhi kebutuhannya, makan, minum, bekerja, dan berbagai aktivitas manusia. Para ahli telah banyak melakukan studi tentang hubungan antara dimensi biologis dengan kesehatan mental. Berbagai penelitian itu telah memberi kesimpulan yang meyakinkan bahwa faktor biologis memberi kontribusi sangat besar bagi kesehatan mental. Karena itu, kesehatan manusia, khususnya di sini adalah kesehatan mental, tentunya tidak akan terlepas dari dimensi biologis ini.

Pada bagian ini dijelaskan tentang hubungan tersebut, khususnya beberapa aspek biologis yang secara langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental, di antaranya : otak sistem endokrin, genetik, sensori , kondisi ibu selama kehamilan.

1. Otak

Otak adalah bagian penting dari aktivitas manusia karena berfungsi sebagai penggerak sensori motoris. Para ahli membuktikan bahwa otak sangat kompleks secara fisiologis, tetapi memiliki fungsi yang sangat esensi bagi keseluruhan aktivitas manusia. Diferensiasi dan keunikan yang ada pada manusia pada dasarnya tidak dapat dilepaskan dari otak manusia. Keunikan manusia terjadi justru karena keunikan otak manusia dalam mengekspresikan segenap pengalaman hidupnya. Fungsi otak yang baik akan menimbulkan kesehatan mental yang baik, sebaliknya jika fungsinya terganggu berakibat gangguan bagi kesehatan mental. Kesehatan pada otak sangat ditentukan oleh

stimuli saat masa kanak-kanak dan perlindungan dari berbagai gangguan.

2. Sistem endokrin

Sistem endokrin terdiri dari sekumpulan kelenjar yang sering bekerja sama dengan sistem syaraf otonom. Sistem ini sama-sama memberikan fungsi yang penting yaitu berhubungan dengan berbagai bagian-bagian tubuh. Tetapi keduanya memiliki perbedaan diantaranya sistem syaraf menggunakan pesan kimia, yang disebut dengan hormon. Tiap kelenjar endokrin mengeluarkan hormon tertentu secara langsung ke dalam aliran darah, yang membawa bahan-bahan kimia ini ke seluruh bagian tubuh. Sistem endokrin berhubungan dengan kesehatan mental seseorang. Gangguan mental akibat sistem endokrin berdampak buruk pada mentalitas manusia. Sebagai contoh terganggunya kelenjar adrenalin berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu terganggunya “mood” dan perasaannya dan tidak dapat melakukan coping stress.

3. Genetik

Genetik merupakan unsur biologis manusia yang mempengaruhi kesehatan. Genetik yang sehat dapat menghasilkan perilaku yang sehat, sementara gangguan genetis dapat memunculkan gangguan mental tertentu. Faktor genetik diakui memiliki pengaruh yang besar terhadap mentalitas manusia. Kecendrungan psikosis yaitu schizopherenia dan manis-depresif merupakan sakit mental yang diwariskan secara genetis dari orangtuanya. Gangguan mental lainnya sebagai faktor yang bersifat genetis diantaranya Alzheimer syndrome,

phenylketonurine, huntington syndrome, dan ketergantungan alkohol dan obat-obatan. Gangguan mental juga terjadi karena jumlah dan struktur kromosom yang tidak normal. Jumlah kromosomnya berlebihan atau berkurang menyebabkan individu mengalami gangguan mental.

4. Sensori

Sensori merupakan aspek penting dari manusia. Sensori merupakan alat yang menangkap segenap stimuli dari luar. Sensori termasuk: penengaran, penglihatan, perabaan, pengecap dan penciuman. Adanya gangguan sistem sensori ini akan menghambat penerimaan informasi secara baik.

Gangguan sensori, khususnya pada pendengaran (tuli) dan penglihatan (buta) banyak terjadi secara kongenetal, yaitu kecacatan yang terjadi sejak lahir. Orang yang lahir dengan gangguan pendengaran yang berat akan berakibat pada gangguan bicara (bisu), dan karena itu pula akan terganggu kemampuan kognisi, emosi dan perkembangan sosialnya. Seseorang yang mengalami gangguan pendengaran misalnya, akan berpengaruh terhadap perkembangan emosi sehingga cenderung menjadi orang yang paranoid, yaitu gangguan afeksi yang ditandai dengan kecurigaan yang berlebihan kepada orang lain, dan kecurigaan itu sebenarnya adalah salah.

5. Faktor ibu selama masa kehamilan

Faktor ibu selama kandungan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental anak. Selama berada dalam kandungan, kesehatan janin ditentukan oleh kondisi ibu. Kandungan yang sehat

memungkinkan membuahkan anak yang sehat mentalnya, sebaliknya kandungan tertentu dapat menyebabkan gangguan kepada keturunannya. Faktor-faktor ibu yang turut mempengaruhi kesehatan mental anaknya di antaranya: usia, nutrisi, obat-obatan, radiasi, penyakit yang diderita, stress dan komplikasi.

b. Faktor Psikologis

Aspek psikis manusia pada dasarnya satu kesatuan dengan sistem biologis, sebagai subsistem dari ekstensi manusia, maka aspek psikis selalu berinteraksi dengan keseluruhan aspek kemanusiaan. Karena itulah aspek psikis tidak dapat dipisahkan dari aspek yang lain dalam melihat manusia.

Ada beberapa aspek psikis yang turut berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu pengalaman awal, proses pembelajaran, dan kebutuhan.

1. Pengalaman awal

Pengalaman awal merupakan segenap pengalaman-pengalaman yang terjadi pada individu terutama yang terjadi di masa lalunya. Pengalaman awal ini, dipandang oleh para ahli sebagai bagian penting dan bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental individu di kemudian hari.

2. Proses pembelajaran

Perilaku manusia adalah sebagian besar adalah proses belajar, yaitu hasil pelatihan dan pengalaman. Manusia belajar secara langsung sejak pada masa bayi terhadap lingkungannya.

Karena itu faktor lingkungan sangat menentukan mentalitas individu.

3. Kebutuhan

Motivasi seseorang dibentuk melalui kebutuhan-kebutuhan dasarnya yang tersusun secara hierarki. Kebutuhan dasar itu secara berturut-turut adalah kebutuhan biologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan dicintai, kebutuhan harga diri, kebutuhan pengetahuan, kebutuhan keindahan dan kebutuhan aktualisasi diri.

c. Faktor Sosial

Lingkungan sosial secara nyata mempengaruhi perilaku sehat dan sakit. Peran sehat juga berkaitan dengan nilai sosialnya. Individu akan berperan sehat atau sakit jika sesuai dengan nilai-nilai yang secara sosiologis diterima. Demikian juga bahwa lingkungan sosial itu juga mempengaruhi pola sehat dan sakitnya, baik kesehatan secara fisik maupun mental (Notosoedirjo, 2014).

2.1.8 Koping

Koping adalah mekanisme untuk mengatasi perubahan yang dihadapi atau beban yang diterima tubuh dan beban tersebut menimbulkan respon tubuh yang sifatnya nonspesifik yaitu stres (Krisdianto & Mulyanti, 2015)

a. Sumber Koping

Sumber koping terdiri atas dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal (Stuart dan Sudden, 1995), antara lain:

1. Faktor internal yang meliputi: kesehatan dan energi, system kepercayaan seseorang termasuk kepercayaan eksistensial (iman, kepercayaan, agama), komitmen atau tujuan hidup (property motivasional), perasaan seseorang seperti harga diri, kontrol, dan kemahiran, ketrampilan pemecahan masalah, ketrampilan sosiasal (kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain).

2. Faktor eksternal terdiri atas : dukungan sosial dan sumber material. Menurut Cobb, dukungan sosial sebagai rasa memiliki informasi terhadap seseorang atau lebih dengan tiga kategori yaitu : dukungan emosional, di mana seseorang merasa di cintai : dukungan harga diri, berupa pengakuan dari seseorang akan kemampuan yang di miliki ; perasaan memiliki dan dimiliki dalam sebuah kelompok

b. Mekanisme Koping

Mekanisme koping ialah suatu proses adaptasi yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan dan respon situasi yang mengancam. bila mekanisme penanggulangan ini berhasil, maka individu dapat beradaptasi dan tidak menimbulkan suatu gangguan kesehatan, tetapi bila mekanisme koping gagal artinya individu gagal untuk beradaptasi serta dapat menimbulkan stress. Keliat

1. Mekanisme Adaptif

Mekanisme koping adaptif adalah mekanisme koping yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. katagorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan

masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktifitas konstruktif. Mekanisme koping adaptif antara lain adalah berbicara dengan orang lain tentang masalah yang sedang dihadapi, mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi, berdoa, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan masalah, membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil, mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.

2. Mekanisme koping Mal-adaptif

Mekanisme koping Mal-adaptif adalah mekanisme koping yang menghambat fungsi integrasi, memecahkan pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. kategorinya adalah makan berlebihan/tidak makan, bekerja berlebihan, menghindar. Perilaku maladaptif antara lain : perilaku agresif dan menarik diri. Perilaku agresif dimana individu menyerang obyek, apabila dengan ini individu mendapat kepuasan, maka individu akan menggunakan agresif. Perilaku agresif (menyerang) terhadap sasaran atau obyek dapat merupakan benda, barang atau orang atau bahkan terhadap dirinya sendiri. Adapun perilaku menarik diri dimana perilaku menunjukkan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain, jadi secara fisik dan psikologis individu secara sadar pergi meninggalkan lingkungan yang menjadi sumber stressor misalnya ; individu melarikan diri dari sumber stress. Sedangkan reaksi psikologis individu menampilkan diri seperti apatis, pendiam dan

munculnya perasaan tidak berminat yang menetap pada individu. Perilaku yang dapat dilakukan adalah menggunakan alcohol atau obat-obatan, melamun dan fantasi, banyak tidur, menangis, beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah (Indah, 2016)

2.1.9 Psychological well-being

Psychological well-being merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa aspek-aspek yang menyusun psychological well-being antara lain:

a. Penerimaan diri (*Self acceptance*).

Seseorang yang psychological well-beingnya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*).

Banyak teori yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental. Psychological well-being seseorang itu tinggi jika mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal.

d. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

e. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.

f. Pengembangan pribadi (*Personal growth*)

Merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu (sukma & muhana, 2015)

2.1.10 Psychological distress

psychological distress mengarah pada beberapa situasi pemikiran dan perasaan negatif seseorang seperti ketidaknyamanan, frustrasi, mudah marah, khawatir, dan cemas. Dalam bentuk sederhana *psychological distress* dipandang sebagai sebuah konstruk yang mempresentasikan aspek-aspek fungsi negatif (Shaheen dan Alam 2010). Ciri-ciri *psychological distress* *Psychological distress* merupakan gangguan depresi dan kecemasan. Berdasarkan (Karim, 2009). Ciri-ciri *psychological distress* adalah sebagai berikut:

a. Gangguan depresif mayor

Gangguan depresif mayor mempresentasikan kondisi klasik pada kelompok gangguan ini. Karakteristik pada gangguan ini memiliki ciri-ciri gejala yang berulang lebih dari 2 minggu dan disertai perubahan afeksi, kognisi, fungsi neurovegetatif dan pemaafan pada peristiwa di dalam diri individu.

Pada gangguan depresif mayor, lima atau lebih dari simptom berikut yang mempresentasikan serupa selama periode 2 minggu dan diikuti sebuah perubahan dari fungsi sebelumnya. salah satu dari gejala berikut (1) suasana hati yang depresi (*depressed mood*), (2) kehilangan minat atau kesenangan.

b. Gangguan kecemasan secara umum

Gangguan kecemasan merupakan gangguan yang terbagi dari berbagai macam ketakutan yang berlebihan serta gangguan perilaku yang terkait. Ketakutan adalah respon emosional terhadap ancaman nyata atau yang dirasakan sedangkan kecemasan antisipasi ancaman masa depan. Kriteria untuk gangguan ini adalah Keresahan, mudah lelah, sulit

berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong, cepat marah, gangguan tidur (kesulitan untuk tetap terjaga atau ketidakpuasan tidur).

2.2 Adaptasi Sosial

2.2.1 Pola Adaptasi

Menurut Soeharto Heerdjan (1987) dalam Adaptasi adalah proses perubahan atau pertahanan yang di dapat sejak lahir atau diperoleh dari pengalaman menyesuaikan diri terhadap perubahan yang ada di lingkungan untuk mengatasi stress sehingga individu tersebut dapat hidup atau berfugsi lebih baik dengan lingkungannya. Cara mengatasi stres dapat berupa membatasi tempat terjadinya stres, mengurangi, dan menetralisasi pengaruhnya (Sunaryo, 2013)

“Penyesuaian diri yaitu mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan atau mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri.” Adaptasi mempunyai dua arti, adaptasi yang pertama disebut penyesuaian diri yang autoplastis (dibentuk sendiri) atau proses perubahan seseorang individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, sedangkan yang kedua disebut penyesuaian diri yang alloplastis (allo artinya yang lain, plastis artinya bentuk) atau proses perubahan lingkungan yang dirubah oleh seseorang atau kelompok individu (Gerungan, 2010)

Beberapa batasan pengertian dari adaptasi sosial, yaitu :

- a. Proses mengatasi halangan-halangan dari lingkungan.

- b. Penyesuaian terhadap norma-norma untuk menyalurkan ketegangan.
- c. Proses perubahan untuk menyesuaikan dengan situasi yang berubah.
- d. Menubah agar sesuai dengan kondisi yang diciptakan.
- e. Memanfaatkan sumber-sumber yang terbatas untuk kepentingan lingkungan sistem.
- f. Penyesuaian budaya dan aspek lainnya sebagai hasil seleksi alamiah.

Dari batasan-batasan tersebut dapat disimpulkan bahwa adaptasi merupakan proses penyesuaian. Penyesuaian dari individu, kelompok, maupun unit sosial terhadap norma-norma, proses perubahan, ataupun suatu kondisi yang diciptakan (Andi Winata, 2014).

2.2.2 Tipe Pola Adaptasi Sosial

Beberapa tipe pola adaptasi sosial individu terhadap situasi tertentu.

- a. Adaptasi konformitas (comformity)

Pada cara adaptasi ini, perilaku seseorang mengikuti cara dan tujuan yang telah ditetapkan oleh masyarakat.

- b. Adaptasi inovasi (innovation)

Pada cara adaptasi ini, perilaku seseorang mengikuti tujuan yang ditentukan masyarakat. Akan tetapi ia memakai cara yang dilarang oleh masyarakat.

- c. Adaptasi ritualisme (ritualism)

Pada cara adaptasi ini, perilaku seseorang telah meninggalkan tujuan budaya, tetapi tetap berpegang pada cara yang telah ditetapkan oleh masyarakat.

- d. Adaptasi retreatisme (retreatism)

Bentuk adaptasi ini, perilaku seseorang tidak mengikuti tujuan dan cara yang dikehendaki.

e. Adaptasi pemberontak (rebelliin)

Pada bentuk adaptasi ini seseorang tidak lagi mengakui struktur sosial yang baru. Tujuan budaya yang ada dianggap sebagai penghalang bag tujuan yang didambakan. Demikian pula dengan cara yang ada untuk mencapai tujuan tersebut tidak diakui (Yunita & Budiyanto, 2014).

2.2.3 Aspek-Aspek Adaptasi

Penyesuaian diri yang di lakukan individu memiliki lima aspek sebagai berikut:

a. Persepsi yang akurat terhadap realita

Setiap individu mengubah persepsinya mengenai kenyataan hidup dan kemudian menginterpretasikannya, sehingga individu mampu menentukan tujuan yang realistik sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensinya dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai. Hal ini termasuk pengakuan individu terhadap kemungkinan munculnya distorsi atau perubahan persepsi dan interpretasi individu pada suatu kejadian.

b. Kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan

Mempunyai kemampuan mengatasi stress dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang di alami. Coping terhadap stress atau kecemasan akan terjadi apabila individu tersebut mau mengakui bahwa pencapaian tujuan dalam hidup akan memberikan arah dan jalan

serta membuat seseorang dapat lebih bertahan dari keinginan, kekalahan yang tidak terelakkan, rasa frustrasi dan stress yang mungkin terjadi

c. Self- image positif

Membangun Self-Image positif dapat menunjukkan kematangan pribadi seseorang. Kepribadian individu terus berkembang dari waktu ke waktu. Tampilan Self-Image positif akan mendorong orang lain menilai baik pada diri seseorang. Tentu ini merupakan sebuah keuntungan yang tak ternilai harganya. Membangun Self-Image positif, berarti individu tersebut menyediakan diri untuk bersiap menghadapi peluang dan tantangan yang baru di masa yang akan datang., penilaian yang baik dari orang lain kepada diri sendiri, membuka peluang-peluang baru yang positif dan menguntungkan di masa yang akan datang. Individu juga seharusnya mengakui kelemahan dan kelebihanannya, jika seseorang mengetahui dan memahami dirinya dengan cara yang realistik, dia akan mampu mengembangkan potensi, sumber-sumber dirinya secara penuh.

d. Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan

Individu mampu mengepresikan keseluruhan emosi secara realistik dan tetap berada di bawah kontrol. Masalah-masalah dalam pengungkapan perasaan seperti kurang kontrol atau adanya kontrol yang berlebihan. Kontrol yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif, sedangkan kurangnya kontrol akan menyebabkan emosi yang berlebihan.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Sejak kita berada dalam kandungan, kita selalu tergantung pada orang lain untuk memenuhi

kebutuhan, hidup seperti kebutuhan fisik, sosial dan emosi. Individu mampu merasakan, mengekspresikan keseluruhan emosi secara realistis dan tetap berada di bawah kontrol. Masalah-masalah dalam pengungkapan perasaan seperti kurang kontrol atau adanya kontrol yang berlebihan. Kontrol yang berlebihan dapat menyebabkan dampak yang negatif, sedangkan kurangnya kontrol akan menyebabkan emosi yang berlebihan. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu menciptakan suatu hubungan yang saling menguntungkan satu sama lain (Irene, L. (2013).

2.2.4 Faktor Penghambat Proses Adaptasi Sosial

Proses adaptasi antar budaya melibatkan perubahan identitas dan hambatan bagi para mahasiswa pendatang. Hambatan yang dimaksud adalah sebagai berikut :

- a. Perbedaan-perbedaan dalam keyakinan inti, nilai-nilai, dan norma-norma situasional antara di tempat asal dan di tempat baru.
- b. Hilangnya gambaran-gambaran budaya asal yang dipegang dan semua citra dan simbol yang familiar yang meenandakan bahwa identitas yang dulu familiar dari para pendatang baru telah hilang.
- c. Rasa ketidakmungkinan para pendatang dalam merespons peraturan baru secara tepat dan efektif.

2.2.5 Proses Yang Mendukung Proses Adaptasi Sosial

Proses adaptasi antar budaya melibatkan perubahan identitas dan dukungan bagi para mahasiswa pendatang. Dukungan yang dimaksud adalah rasa tentram dan meningkatnya harga diri, dan fleksibilitas dan

keterbukaan kognitif. Kompetensi dalam intraksi dan meningkatnya kepercayaan diri dan rasa percaya pada orang lain (Andi Winata, 2014).

Secara umum banyak penelitian yang memberikan penekanan pada kelompok minoritas sebagai kelompok yang harus melakukan penyesuaian, bentuk penyesuaian diri tersebut yaitu :

- a. Asimilasi, yaitu individu atau kelompok berubah lebih identik dengan lingkungannya.
- b. Separasi, yaitu terjadinya resistensi dan berupaya mengubah lingkungan atau justru menjauh dari lingkungan tersebut.
- c. Akulturasi, yaitu terjadinya kecocokan antar individu dengan lingkungannya (*well adapted*) (Mubarok, 2012).

2.3 Konsep Mahasiswa

2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Definisi mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Sarwono (1978) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat.

Pengertian mahasiswa menurut Knopfemacher (dalam Sarwono, 1978) adalah merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam

keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), di didik dan di harapkan menjadi calon-calon intelektual. Dari pendapat di atas bias dijelaskan bahwa mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan menjadi calon-calon intelektual (Alfian, 2014)

2.3.2 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Karakteristik perkembangan mahasiswa seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya. Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti terhadap mahasiswa lain yang berbeda dengan kultur pada umumnya, dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan. Ciri-ciri perkembangan remaja lanjut atau remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan yaitu:

- a. Menerima Keadaan Fisiknya

Perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah lebih tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menetap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaanya.

b. Memperoleh Kebebasan Emosional

Masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya seperti orang tua. Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Seseorang mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.

c. Mampu Bergaul

Seseorang mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Seseorang mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.

d. Menemukan Model Untuk Identifikasi

Dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul ketidakjelasan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.

e. Mengetahui dan Menerima Kemampuan Sendiri

Pengertian dan peilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpupuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai.

f. Memperkuat Penguasaan Diri Atas Dasar Nilai dan Norma

Nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai positif yang berlaku dilingkungannya.

g. Meninggalkan Reaksi dan Cara Penyesuaian Kekanak-Kanakan

Dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda. Apabila telah selesai masa remaja ini, masa selanjutnya ialah jenjang kedewasaan. Sebagai fase perkembangan, berikutnya yakni masa dewasa muda. Apabila telah selesai masa remaja ini, masa dewasa muda. Apabila telah selesai masa remaja ini, masa selanjutnya ialah jenjang kedewasaan. Sebagai fase perkembangan, seseorang yang telah memiliki corak dan bentuk kepribadian tersendiri.

Ciri-ciri kedewasaan seseorang yaitu pertama, dapat berdiri sendiri dalam kehidupannya. Tidak selalu minta pertolongan orang lain dan jika

ada bantuan orang lain tetap ada tanggung jawabnya dalam menyelesaikan tugas-tugas hidup. Kedua, dapat bertanggung jawab dalam arti sebenarnya terutama moral. Ketiga, memiliki sifat-sifat yang konstruktif terhadap masyarakat dimana ia berada (Numaini, Kurna. 2014).

2.3.3 Perantau

Merantau merupakan kebudayaan yang tidak dapat lepas dari masyarakat Jawa Timur di Malang. Kata merantau berasal dari kata “rantau” yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti daerah di luar daerah sendiri atau daerah di luar kampung halaman. Orang-orang yang merantau atau disebut perantau memiliki tujuan untuk mencari penghidupan, ilmu, ekonomi dan sebagainya.

2.3.4 Adaptasi dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Pendatang

Penyesuaian diri mahasiswa akan dihadapkan dengan beberapa masalah. Apabila masalah-masalah tersebut dibiarkan dan tidak ditangani dengan baik maka dapat menimbulkan tekanan-tekanan bagi mahasiswa yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keadaan kesehatan jiwanya.

a. Cara belajar

Perbedaan cara belajar akan sangat terasa ketika mahasiswa memasuki perguruan tinggi. Pelajar SMA biasanya memiliki karakter cara belajar yang lebih pasif bila dibandingkan dengan mahasiswa. Bangku perguruan tinggi menuntut mahasiswanya untuk lebih aktif dalam memahami dan mempelajari materi. Hal ini juga ditambah dengan sistem paket yang

diterapkan di SMA dan sistem SKS di perguruan tinggi, yang menuntut mahasiswa lebih aktif bila ingin lulus dengan nilai memuaskan dan dalam jangka waktu yang singkat.

b. Perpindahan tempat tinggal

Perpindahan tempat tinggal dapat menjadi masalah baru bagi mahasiswa. Bagi sebagian besar mahasiswa, memasuki perguruan tinggi berarti juga mengalami perpindahan tempat tinggal. Hal ini dapat memberikan pengaruh yang lebih apabila situasi asal tempat tinggal jauh berbeda dengan tempat tinggal yang baru, misal dari desa pindah ke kota. Kost, kontrakan, asrama menjadi salah satu pilihan tempat tinggal mahasiswa. Beberapa mahasiswa juga ada yang memilih tinggal dengan keluarga.

Penyesuaian diri terhadap lingkungan tempat tinggal mahasiswa dapat berpengaruh pada ketaatan beribadah dan tingkat kesehatan mental. Lingkungan akan mendukung dan mempengaruhi tingkat ketaatan seseorang dalam menjalankan ibadah. Sebagai contohnya dalam lingkungan tersebut masyarakat senantiasa rajin beribadah maka secara tidak sadar akan terpengaruh pada kebiasaan positif beribadah. Ditinjau dari kesehatan mentalnya, pengaruh keadaan sekitar terhadap perkembangan mengakibatkan terjadinya interaksi yang kemudian akan timbul berbagai aksi dan reaksi seseorang.

c. Teman

Masalah yang dihadapi mahasiswa selanjutnya adalah mengenai mencari teman baru serta hal-hal yang berhubungan dengan pergaulan. Mencari teman untuk bergaul bukan hal yang mudah sebab

biasanya teman-temannya juga berasal dari daerah asal dan latar belakang yang berbeda-beda.

d. Perubahan relasi

Relasi dengan orang tua, saudara, maupun teman sewaktu tinggal dalam lingkungan asal merupakan relasi yang lebih bersifat pribadi. Relasi-relasi tersebut cenderung akan berubah fungsi pada saat menjadi mahasiswa menjadi relasi yang bersifat lebih fungsional. Misalnya seperti relasi dosen-mahasiswa, mahasiswa mahasiswa, dan sebagainya. Hal ini dapat menjadi kesulitan tersendiri bagi mahasiswa.

e. Pengaturan waktu

Sebagian besar menilai bahwa menjadi mahasiswa berarti bebas mengatur waktu menurut kehendaknya sendiri sebab tidak ada orang lain yang mengontrol. Ketidakmampuan dalam mengatur waktu dalam hal kuliah, belajar, bermain, organisasi maupun aktifitas lain dapat mengakibatkan munculnya masalah yang berhubungan dengan tugas belajar.

f. Nilai

Berbagai macam informasi yang diterimaserta berbagai macam orang yang ditemui di perguruan tinggi biasanya lebih terbuka sehingga mengakibatkan biasanya mahasiswa akan mengalami krisis nilai. Nilai-nilai lama yang selama ini diyakini dihadapkan dengan nilai-nilai baru yang dirasa lebih sesuai. Tidak jarang selama masa krisis nilai ini,

kehidupan mahasiswa tidak menentu dan membawa dampak negatif bagi dirinya dan orang disekitarnya (Andi Winata, 2014).

2.4 Faktor Faktor Adaptasi Sosial Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Manusia hidup dan dibesarkan dalam lingkungan sosial tertentu. Secara sosiologis, individu merupakan representasi dari kehidupan lingkungan sosialnya. Segala yang terjadi di lingkungan sosialnya, diamati, dipelajari, dan kemungkinan diintegrasikan dan diinternalisasikan sebagai bagian dari kehidupannya sendiri. Setiap individu memiliki identitas sesuai lingkungan sosialnya. Apa yang dilakukan, gagasannya, dan perasaan-perasaannya merupakan hasil pembentukan lingkungan sosialnya sendiri yang membentuk pribadinya dalam proses yang panjang.

Lingkungan sosial secara nyata juga mempengaruhi perilaku sehat dan sakit. Peran sehat dan sakit juga berkaitan dengan nilai sosialnya. Individu akan berperan sehat atau sakit jika sesuai dengan nilai-nilai yang secara sosiologis diterima. Demikian juga dengan lingkungan sosial mempengaruhi pola sehat dan sakitnya, baik kesehatan secara fisik maupun mental. Lingkungan sosial tertentu dapat menopang bagi kuatnya kesehatan mental sehingga membentuk kesehatan mental yang positif, tetapi pada aspek lain kehidupan sosial itu dapat pula menjadi stresor yang dapat mengganggu kesehatan mental. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa lingkungan sosial yang berpengaruh terhadap kesehatan mental yaitu sebagai berikut :

a. Stratifikasi Sosial

Masyarakat kita terbagi dalam kelompok-kelompok tertentu. Pengelompokan itu dapat dilakukan secara demografis diantaranya jenis

kelamin, usia, tingkat pendidikan dan status sosial. Stratifikasi sosial ini dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, misalnya kaum minoritas memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami gangguan mental (Notosoedirjo, 2014).

b. Interaksi Sosial

Dalam beradaptasi kunci utama yang diperlukan oleh individu adalah melakukan interaksi sosial dan sosialisasi. Interaksi sosial merupakan salah satu bentuk hubungan antar individu dan lingkungan terutama lingkungan psikis. Pergaulan hidup dapat terjadi apabila orang – perorangan, atau kelompok manusia saling berbicara dan bekerja sama untuk mencapai suatu tujuan bersama (Jatiningsih & Andriani, 2015)

Interaksi sosial banyak megemukakan bahwa orang yang mengalami gangguan emosional dapat berakibat pada pegurangan interaksi sosial, hal ini dapat diketahui dari perilaku regresi sebagai akibat dari adanya sakit mental. Kedua, bahwa rendahnya interaksi sosial itulah yang menimbulkan adanya gangguan mental. Interaksi kualitas sosial sangat mempengaruhi keshatan mental. Lingkungan kehidupan, setidaknya soal tempat tinggal berhubungan dengan problem-problem kesehatan mental ini. Tempat tinggal dapat memberi peluang untuk meningkatkan hubungan interpersonal sementara pola tempat tinggal tertentu dapat menghambat dan menimbulkan kesulitan untuk hubungan interpersonal.

Dalam berbagai studi diungkapkan bahwa peningkatan hubungan interpersonal sangat membantu peningkatan kesehatan mental seseorang.

Jika terjadi hambatan-hambatan dalam hubungan sosial ini seseorang dapat mengalami masalah. Keterasingan atau keterpencilan seseorang itu bertingkat. Jika tidak ada kontak sosial sama sekali berarti seseorang tersebut dalam kondisi yang sangat terisolasi. Makin baik interaksi sosial seseorang makin baik kesehatan mentalnya, dan sebaliknya makin terpencil dalam interaksi sosialnya maka makin berisiko mengalami gangguan psikiatriknya.

c. Faktor Lingkungan

Adaptasi manusia dengan lingkungannya berhubungan dengan kesehatannya. Kondisi lingkungan yang sehat akan mendukung kesehatan manusia itu sendiri, dan sebaliknya kondisi lingkungan yang tidak sehat dapat mengganggu kesehatannya termasuk dalam konteks kesehatan mentalnya. Manusia pada prinsipnya satu kesatuan dengan lingkungannya sekitarnya. Lingkungan ini selalu berinteraksi, dan mempengaruhi perilaku dan kesehatan mental manusia. Lingkungan yang sehat dapat menopang kesehatan manusia. Namun demikian, lingkungan fisik, biologis, dan kimia yang ada di sekitar kita dapat menjadi hazard bagi kita, dan membahayakan bagi kesehatan fisik maupun mental. Banyaknya gangguan mental yang dialami masyarakat berbagai pengaruh negatif dari lingkungan adalah sangat penting dilakukan untuk menjaga kesehatan kita, khususnya adalah kesehatan mental (Notosoedirjo, 2014).

d. Sosial Budaya

Sosial budaya sebenarnya memiliki makna yang sangat luas. Namun dalam konteks ini budaya lebih dikhususkan pada aspek nilai, norma, keyakinan keagamaan dan segenap yang berhubungan dengan

penilaian baik dan tidak baik. Dalam konteks ini, kebudayaan yang ada di masyarakat selalu mengatur bagaimana orang seharusnya melakukan sesuatu, termasuk di dalamnya bagaimana seseorang berperan sakit, klasifikasi kesakitan, serta adanya sejumlah kesakitan yang sangat spesifik ada pada budaya tertentu, termasuk pula adanya gangguan mentalnya.

Masyarakat pendatang sering membawa orang latar belakang budaya-budayanya yang berbeda-beda, daerah asal dapat mempengaruhi paparan penyakit endemi. Oleh karena itu budaya dikatakan sangat berpengaruh setiap penyakit dan adaptasi, termasuk interpretasi dan reaksi terhadap gejala seperti pola coping, mencari bantuan dan respon, kepatuhan terhadap pengobatan, emosional dan komunikasi (CMAJ, 2011)

Kebudayaan pada prinsipnya memberikan aturan terhadap anggota masyarakatnya untuk bertindak yang seharusnya dilakukan dan meninggalkan tindakan tertentu yang menurut budaya tidak selayaknya dilakukan. Tindakan-tindakan tertentu yang bertentangan dengan sistem nilai atau budayanya itu akan dipandang penyimpangan, dan bahkan dapat menimbulkan gangguan mental. Hubungan kebudayaan dengan kesehatan mental meliputi tiga hal yaitu : (1) kebudayaan yang mendukung dan menghambat kesehatan mental (2) kebudayaan memberi peran tertentu terhadap penderita gangguan mental, (3) berbagai bentuk gangguan mental karena faktor kultural, dan (4) upaya peningkatan dan pencegahan gangguan mental dalam telaah budaya.

e. Stressor Psikososial

Situasi dan kondisi peran sosial sehari-hari dapat menjadi sebagai masalah atau sesuatu yang tidak dikehendaki, dan karena itu dapat berfungsi sebagai stressor sosial kontribusi ini terhadap kesehatan mental bisa kuat atau lemah. Stressor psikososial secara umum dapat menimbulkan efek negatif bagi individu yang mengalaminya. Namun demikian tentang variasi stresor psikososial ini berbeda untuk setiap masyarakat, bergantung kepada kondisi sosial masyarakatnya (Notosoedirjo, 2014)

